



WARMER WINTERSALAT MIT TABULEH



Für 4 Personen

ZUTATEN

für das Tabuleh:

300 g Bulgur, gekocht

2 fein geschnittene Frühlingszwiebeln

etwas fein gehackter frischer Koriander

etwas fein gehackte, frische Petersilie

5 fein gehackte Minzblätter

Saft einer halben Bio-Zitrone

2 EL Olivenöl

¼ TL Salz

¼ TL frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 190°C CircoTherm® Heißluft vorheizen.

Alle Tabuleh-Zutaten in einer Schüssel vermischen und beiseite stellen.

Rote Zwiebel, Süßkartoffel und Blumenkohl auf ein Backblech legen. Knoblauch mit einem Holzlöffel leicht andrücken und ebenfalls auf das Backblech legen.

Olivenöl über das Gemüse sprengeln und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel abschmecken.

Mit den Händen gut vermischen und zehn Minuten im Backofen backen. Nach zehn Minuten Brokkoli dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Weitere 15 Minuten backen.



WARMER WINTERSALAT MIT TABULEH

ZUTATEN

für das gebackene Gemüse:

2 geschälte, geviertelte, rote Zwiebeln

2 geschälte, gewürfelte Süßkartoffeln

1 kleiner Blumenkohl, in Röschen

4 ungeschälte Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

¼ TL Salz

¼ TL frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

1 TL Paprikapulver

½ TL Kreuzkümmel

200 g Brokkoli (Sorte: Purple Sprouting)

100 g fein gehackter Grünkohl

75 g zerkrümelter Fetakäse

2 EL Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG

Nach 15 Minuten Grünkohl dazugeben und wiederum alles gut miteinander verrühren. 3-4 Minuten bei geringer Dampfzugabe weiterbacken.

In der Zwischenzeit das Zitronen-Sumach-Dressing zubereiten, dazu alle Zutaten in einer Schüssel verrühren..

Tabuleh mit dem gebackenen Gemüse und ein bisschen Fetakäse und Granatapfelkernen garnieren und mit dem Zitronen-Sumach-Dressing servieren.